โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

BOJJHAṄGA

THE BUDDHIST WAY OF ENHANCING HEALTH

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

PHRA BRAHMAGUNABHORN
(P. A. PAYUTTO)

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ BOJJHAṄGA: The Buddhist Way of Enhancing Health

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

Bojjhaṅga

The Buddhist Way of Enhancing Health

Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto)

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

The gift of the Dhamma excels all other gifts.

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ / Bojjhaṅga: The Buddhist Way of Enhancing Health

ศ. ดร.พงษ์ศรี เลขะวัฒนะ แปลเป็นภาษาอังกฤษ

ศ. ดร.สมศีล ฌานวังศะ ช่วยตรวจและเรียบเรียงบันทึกท้ายเล่ม

รศ. ดร.วิภา ฌานวังศะ ทวนทาน

ISBN 978-616-413-496-6 (ฉบับสองภาษา)

ฉบับภาษาไทย พิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๓๔

ฉบับสองภาษา พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๕๙	**84,000 เล่ม**
– ทุนพิมพ์หนังสือธรรมทาน วัดญาณเวศกวัน	2,000 เล่ม
– คณะโยมศรัทธา	40,000 เล่ม
– มูลนิธิชาติภูมิสถาน ป. อ. ปยุตโต, มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), มูลนิธิบรรจงสนิท–สหปฏิบัติฯ	
– มงคลวารคล้ายวันเกิด คุณคอร์ทณี่ ผู้พัฒนพงศ์ 7 มิ.ย., คุณเกศวานุช ผู้พัฒนพงศ์ 8 ก.ค.	
– มงคลวารคล้ายวันเกิด คุณธวัช คณิตกุล 24 มิ.ย.	
– คุณถาวร–อารมณ์ เฉิดพันธุ์ พร้อมลูกหลาน	
– มูลนิธิชวาล–มาลัย ไชยธีระพันธ์, ศ. นพ.ศุภชัย ไชยธีระพันธุ์ และญาติมิตร	20,000 เล่ม
– ศ. ดร.พงษ์ศรี เลขะวัฒนะ และญาติมิตร	5,600 เล่ม
– รศ. พรสิทธิ์ พัฒธนานุรักษ์ และคณะผู้ศรัทธาชาว มสธ.	4,000 เล่ม
– ศิษย์เก่าสวนกุหลาบฯ รุ่น ๘๓ (รุ่น ดร.สมศีล ฌานวังศะ) และผู้ศรัทธาหลายฝ่าย	12,400 เล่ม

แบบปก: พระครูวินัยธร (ชัยยศ พุทฺธิวโร)

ผู้รับผิดชอบการจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน: ศ. ดร.สมศีล ฌานวังศะ

วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
http://www.watnyanaves.net
โทรศัพท์ 02 482 7365, 02 482 7375, 02 482 7396

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เจริญดีมั่นคงการพิมพ์ <rtp_234@hotmail.com>
55/4 ซอย 10 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ เขตหนองแขม กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 02 489 1431 โทรสาร 02 489 1430

อนุโมทนา

ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศรี เลขะวัฒนะ ได้แปลหนังสือ *โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ* ของพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) เสร็จแล้ว ผู้ศรัทธาหลายฝ่ายได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าว ฉบับสองพากย์ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่สาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมทั่วไป

ขอกุศลจริยาที่ร่วมกันบำเพ็ญนี้ จงสัมฤทธิ์ผลให้ทุกท่านพร้อมทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพร ประสบสิริสวัสดิพิพัฒนมงคล และให้มวลพหูชนงอกงามในธรรม บันเทิงในสันติสุข ด้วยพลังแห่งสัมมาทัศนะและสัมมาปฏิบัติ สืบไปชั่วกาลนาน เทอญ

วัดญาณเวศกวัน

มิถุนายน ๒๕๕๙

ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ
ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า
ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย

This is just as the Buddha has taught elderly people, those constantly pestered by ailments and restlessness in their old age, to develop such a mentality that *even though the body is ill, the mind will not be also ill.*

อารัมภพจน์

หนังสือเล่มล่าสุดที่ ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศรี เลขะวัฒนะ ได้แปลเป็นภาษาอังกฤษ คือ *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา* ซึ่งผู้ศรัทธาหลายท่านได้พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานในวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๕๘

ครั้นมาบัดนี้ ศาสตราจารย์ ดร.พงษ์ศรี เลขะวัฒนะ เจริญธรรมฉันทะยิ่งขึ้นไป ได้แปลหนังสือธรรมเป็นภาษาอังกฤษเสร็จอีกเล่มหนึ่ง คือ *โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ* นับว่าเป็นความก้าวหน้าของงานเผยแผ่ธรรม เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา และความเจริญงอกงามแห่งจิตใจและปัญญาของประชาชน

ในวาระนี้ก็เช่นเดียวกัน ศาสตราจารย์ ดร.สมศีล ฌานวังศะ ได้มีฉันทะช่วยตรวจและเรียบเรียงบันทึกท้ายเล่ม พร้อมทั้งจัดเนื้อหาให้เป็นฉบับสองภาษา กับทั้งได้รับความร่วมใจจากรองศาสตราจารย์ ดร.วิภา ฌานวังศะ ช่วยทวนทานโดยตลอดด้วย

ประจวบว่าการจัดพิมพ์ดังที่เตรียมการไว้แต่เดิมใกล้วันวิสาขบูชา การที่ผู้ศรัทธามากหลายร่วมใจร่วมศรัทธากันจัดพิมพ์หนังสือนี้เผยแพร่ จึงอาจถือว่าเป็นธรรมทานโดยปรารภโอกาสวันวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๕๙

ขออนุโมทนาอาจารย์ทั้ง ๓ ท่าน ที่ได้ทำให้หนังสือธรรมฉบับแปลภาษาอังกฤษเล่มนี้เกิดขึ้น และอนุโมทนาเหล่าผู้ศรัทธาที่ได้บำเพ็ญบุญกิริยาแห่งธรรมทาน ขอกุศลจริยาที่ร่วมกันบำเพ็ญนี้ จงสัมฤทธิ์ผลให้ทุกท่านพร้อมทั้งญาติมิตร เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย และให้พหูชนก้าวไปในสัมมาปฏิปทา ที่จะนำมาซึ่งธรรมไพบูลย์สืบต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

วันวิสาขบูชา ๒๐ พ.ค. ๒๕๕๙

Foreword

The last book translated into English by Professor Dr. Pongsri Lekawatana was *Characteristics of Buddhism*, which a large number of devotees published as a Dhamma gift on the Vesak of 2015.

Now Professor Dr. Pongsri Lekawatana, with even greater zeal in the Dhamma cultivated, has translated yet another volume, namely *Bojjhaṅga: The Buddhist Way of Enhancing Health*. This is in effect an advancement in the propagation of the Dhamma for the people's educational benefits as well as the growth and blossom of their mind and wisdom.

On this occasion, as well, Professor Dr. Somseen Chanawangsa, with his resolve, has edited the translation and compiled the endnotes, while also laying out the content in bilingual format, with the joint-hearted assistance of Associate Professor Dr. Wipah Chanawangsa in going over the entire text.

Coincidentally, the original publication date as planned was close to the Vesak Day. With a great number of devotees publishing this book for dissemination in a unified spirit and with united faith, this could as well be considered a Dhamma gift addressing the occasion of the Vesak of 2016.

I would like to express my appreciation to the three professors who have brought into existence the English translation of this work. My appreciation also goes to all the devotees who have made merit in the form of giving the Dhamma. May the wholesome deeds thus jointly performed culminate in all the parties involved, along with their relatives and friends, prospering in the four boons of life, and also in the multitude of people making progress in the right way to bring about the full development of the Dhamma for years to come.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

Vesak Day, May 20, 2016

สารบัญ

Contents

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

วันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติโยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า *โพชฌงคปริตร* หรือ *โพชฌังคปริตร*** และนับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์สำหรับสวดสาธยาย (ดังที่นิยมเรียกว่า "สวดโพชฌงค์") เพื่อให้ผู้ป่วยได้สดับตรับฟังแล้วจะได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดงเรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจากโรคนั้น

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัครสาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัสให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดงโพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลยเชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่งบางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

---

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

** ดู ภาคผนวก และบันทึกท้ายเล่ม ข้อ [๑]

Bojjhaṅga: The Buddhist Way of Enhancing Health*

The other day, you brought up in the manner of an invitation that it would be nice if I should give a talk on the *Bojjhaṅga.*

The *Bojjhaṅga* is a major set of Dhamma principles. Many of you recognize it as the name of a chanting text called *Bojjhongaparitr* or *Bojjhangaparitr*** (Pali: *Bojjhaṅgaparitta*). It has traditionally been respected as a Buddhist incantation to be recited (as is popularly called "Bojjhaṅga chanting") for sick people to listen to so that they will recover from their illnesses.

Such a belief owes its origin in these accounts in the Pali Canon. The Venerable Mahākassapa, one of the senior elder monks, once became ill. The Buddha visited him and expounded on the *Bojjhaṅga*. Eventually, the Venerable Mahākassapa recovered from his illness.

On another occasion, the Venerable Mahāmoggallāna, the Buddha's left-hand chief disciple, also became ill. The Buddha visited him and again expounded on the *Bojjhaṅga*, and then the monk recuperated.

On yet another occasion, the Buddha himself became ill, he had the Venerable Mahācunda, another senior elder monk, recite the *Bojjhaṅga* to him and he regained his health.

From these accounts, Buddhists have, therefore, traditionally believed that the chanting of the *Bojjhaṅga* text will help them recover from an illness. However, since what is chanted is in Pali, it is likely that the hearer might just listen without any understanding of the content.

---

* The third series from the program entitled "Recounting stories to the lay devotees." It was given on November 3, 1985.

** See Addendum and Endnote [1].

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อหาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นเป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของการทำใจให้สว่าง สะอาด ผ่องใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณซูบซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยาก ก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจที่พัฒนาให้ดีงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

In any event, what is expounded in the Pali Canon contains a Dhamma principle. The Dhamma expounded is on wisdom, a high-level Dhamma concept, which in fact deals with illuminating, cleansing, and brightening up the mind—a way of healing the mind.

The Buddhist way of enhancing health

It is only natural that body and mind depend upon each other. For people in general, when the body is ill, their mind will accordingly become miserable, dismal, restless, and nervous. Similarly, when the mind is not well, the body will also become miserable—from the loss of appetite, to the body looking forlorn, to the complexion losing its luster—[as body and mind] are interconnected.

To the contrary, i.e. on the positive side, if the mind is in good condition and at ease, it might in turn come to the body's rescue. For instance, when the body is ill, if the mind is at ease, such as having willpower or being radiant and cheerful, a serious illness will become less severe, or a case that is difficult to treat may become easier to cure. Especially if the good willpower is boosted up to a certain point, it will not only help abate the illness, but it may even help cure it altogether. All this depends on the extent to which the willpower helps one come to terms [with the illness] or heal one's mind.

The Buddha as well as his great disciples had a mind that had well developed to the fullest degree. They had perfect mental health. When needed, the mental powers could be summoned to fully assist the body. If the illness was not beyond the range of causes and conditions [to be cured], the good things in the mind could be brought out to rid the body of its illness.

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะเห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า *โพชฺฌ* กับ *องฺค* หรือ *โพธิ* กับ *องค์** จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ก็ได้ พูดตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้นี้ มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น ปัญญาตรัสรู้นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้นี้ทำให้เกิดความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลิน มัวประมาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลงใหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่างๆ เมื่อปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้ว ก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้นจากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความยึดติดต่างๆ พูดสั้นๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับใหลและจากความหลงใหล และ

---

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ [๒]

The tenet of *Bojjhaṅga* constitutes a principle of practice in general, not merely for the sick. If one analyzes the meaning of the term, one will realize what is meant by the original term.

The term *bojjhaṅga* is derived from *bojjh* and *aṅga*, or *bodhi* (enlightenment) and *aṅga* (factor).* Therefore, it denotes factors of an enlightened one or, alternatively, factors of enlightenment. Literally speaking, the term means the factors of *bodhi* or factors of *bodhiñāṇa* (knowledge of enlightenment). It refers to constituents or Dhamma principles contributing to enlightenment, or factors of knowledge of enlightenment. This indicates that the tenet of *Bojjhaṅga* is of utmost importance because it constitutes factors contributing to enlightenment.

Enlightenment is a matter of *paññā* (wisdom). The wisdom, or knowledge and understanding, at the level of enabling enlightenment has deeper meanings. That is, enlightenment means the following:

Firstly, [it means] being enlightened about the truth of all things, seeing through everything all lit up and without obstruction or without any dull or obscure spots, since such knowledge has already cleansed the mind of all defilements and purified it. Therefore, this enlightenment wisdom refers to pure knowledge or purifying knowledge.

Secondly, the enlightenment wisdom brings about awakening. That is, prior to this, a person was asleep; he was given to enjoyment and heedlessness. He failed to open his eyes and his mind to the truth and was deluded. For instance, he became preoccupied with, indulged in, and formed attachments to, a number of things. With his wisdom having fully realized the truth, or having become enlightened, he has come to be an awakened one, liberated from his sleep, heedlessness, and delusions, and released from all attachments. In short, he is awakened both from deep sleep and from delusions; and

---

* See Endnote [2].

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกในสมัยปัจจุบัน ก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความสุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วยแต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูงอายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายในวัยชราว่า ให้ทำใจว่า *ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยด้วย*

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็บรรเทาทุกขเวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการอธิบายความหมายของคำว่า *โพชฌงค์* ที่แปลว่าองค์แห่งการตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสำรวจกันว่า หลักธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมีความหมายอย่างไร

โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียกกันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่างที่บอกไว้ในบทสวดมนต์ว่า *โพชฺฌงฺโค สติสงฺขาโต ...*

โพชฌงค์ ได้แก่

องค์ที่ ๑ คือ *สติ*

องค์ที่ ๒ คือ *ธัมมวิจยะ*

องค์ที่ ๓ คือ *วิริยะ*

องค์ที่ ๔ คือ *ปีติ*

Thirdly, consequent to the purification and awakening is his mind being radiant, cheerful, uncluttered, relieved, alleviated, and freed. Such a mind is in its optimal state. In modern jargon, this is called excellent mental health.

Whoever has such a state of mental health, even though he has not completely rid himself of all defilements, is still regarded as a very happy person. If he is a patient, he can be said to be in such a mental state as though he were not ill, or, as it were, the body is ill but the mind is not; or the illness is only in the body, but not in the mind. This is just as the Buddha has taught elderly people, those constantly pestered by ailments and restlessness in their old age, to develop such a mentality that *even though the body is ill, the mind will not be also ill.*

If one can achieve this, one's mind will be happy, which will help reduce the impact of the illness or at least alleviate the pain caused by the illness. This is an explication of the meaning of the term *bojjhaṅga,* which is rendered as "enlightenment factors."

The enlightenment factors and perfect health

Next, we should examine what Dhamma principles constitute the enlightenment factors and what they mean.

The *Bojjhaṅga* consists of seven factors, so-called [in Thai] "seven items of the *Bojjhaṅga,*" as enumerated in the chanting text *bojjhaṅgo satisaṅkhāto ...*

The enlightenment factors are as follows:

The first factor is *sati* (mindfulness).

The second factor is *dhammavicaya* (truth investigation).

The third factor is *viriya* (energy).

The fourth factor is *pīti* (rapture).

องค์ที่ ๕ คือ *ปัสสัทธิ*
องค์ที่ ๖ คือ *สมาธิ*
องค์ที่ ๗ คือ *อุเบกขา*

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า *โพชฌงค์* ๗ ประการด้วยกัน ที่นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า "โพชฌงค์" หรือองค์แห่งการตรัสรู้นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า อุปกรณ์แต่ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑: สติ สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้นมีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ซึ่งภาษาธรรมเรียกว่า "อารมณ์" ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องทุกอย่าง สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า "อารมณ์" ไม่ใช่อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ดึงเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูกเชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเรานี้เปรียบเทียบได้กับลิง เพราะว่าวุ่นวายมาก ดิ้นรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่าต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือกมาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลักหรือใกล้ๆ หลัก

The fifth factor is *passaddhi* (tranquility).

The sixth factor is *samādhi* (concentration).

The seventh factor is *upekkhā* (equanimity).

All these factors form the Dhamma principles called the seven items of the *Bojjhaṅga*. Now let us look at the meaning of each factor first.

In the Dhamma principles known as *Bojjhaṅga* or enlightenment factors, the desired goal is enlightenment. The enlightenment factors are comparable to tools that will help achieve the desired goal. Before using the tools, we must first get acquainted with them, and see what the equipment consists of and what each item is used for.

The first factor: sati. *Sati* is a Dhamma principle that is well known to us. It means recollection. How do we recollect? We are told that *sati* is characterized as a means to keep the mind fixed onto a given sense object, or *arom* [derived from the Pali *ārammaṇa*] in Dhamma jargon, that is, pulling the mind to, or fixing it onto, an *arom*.

Ārammaṇa, in this context refers to everything we are to be concerned with, whatever our mind is aware of, or recalls. It is not the same as the word *arom* as used in the Thai language [which means "emotion" or "mood"]. To prevent confusion with the Thai usage, the [Thai] word [for] "object" will be used here instead of the word *arom*.

It is the duty of *sati* to pull the mind or secure it to a given object. Whatever we do, we must have our mind dwell on that object, pulling it like a string. Suppose there is a post driven into the ground and an animal, say a monkey, is tied to the post with a string. Our mind is comparable to the monkey because it is extremely restless; it struggles a lot and cannot keep still. It has been likened that the monkey has to be tied to the post; otherwise it will escape, it cannot remain in one place, or it will try to get away and disappear forever. What will tie the monkey is the string. When the monkey is tied with the string and fastened to the post, it will not be able to go anywhere, but move around or near that post.

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูกไว้นั้นเหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับหลักหรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา ก็เพียงแต่ดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ กุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดลอยหรือผ่านหายไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไรก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่เรื่อยๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่าให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ทีนี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่ เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือคำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลายวันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่ดึงเอามา เมื่อก็ดึงไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ทีนี้ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างก็ดึงเอามา หรือดึงจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไปอยู่ด้วยกัน นี่คือสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ดึงเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่งที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือหน้าที่ของสติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

In terms of the Dhamma, the mind is compared to the monkey, and the post is likened to what we are concerned with, or what we have to do at that very moment. It could be a particular task at hand or a given Dhamma principle [to deal with]; the string for tying is *sati*. It is *sati* that ties the mind to the post or that particular object; *sati* pulls the mind [to the post], controls it, and fixes it so that it will not come off and get lost.

If it is something in our immediate perception that is already there or that emerges into our consciousness, what we have to do is simply pull the mind to it, fix the mind onto it, or control the mind so that it does not get loose and disappear. As the common expression goes, whenever you do anything, bear in mind what you are doing; that is, keep your mind fixed onto the thing you are doing; think of it constantly so that your mind is aware of it or it remains in your mind all the time without being missed out or separated. Don't let it come off and get lost; don't let your mind get erratic and drift away.

But now if the object is far away, not immediately present, such as something that happened in the past, for instance, the Dhamma or the Buddha's teaching that one listened to or something one studied several days or several months ago. The thing in question being removed away, it is the duty of *sati* to draw it back. Just a moment ago, you were told to pull your mind and keep it fixed onto a particular object. Now if the object is some distance away, you have to draw it back; that is, pull your mind to that object so that they stay together. This is what is called *sati*.

Sati pulls the mind and keeps it fixed onto the desired object or whatever you ought to be concerned with, subjecting the object to the mind's awareness, preventing it from getting loose, dropping off and lost, or becoming separated. This is the duty of *sati*. The usefulness of *sati* lies in here. It is a tool or device constituting the first [enlightenment] factor, namely *sati*.

องค์ประกอบที่ ๒: ธัมมวิจยะ* หรือ **ธรรมวิจัย** แปลว่า การวิจัยธรรม *วิจัย* นั้นแปลว่า การเฟ้นหรือเลือกเฟ้น คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า *ธรรม* ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงามสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เฟ้น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเฟ้นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวาย เดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมา ทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจัยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้ว มันเป็นธรรมหรือทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองใบไม้ อิฐ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดีอะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้ามองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิดความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึงวาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถ ก็ไปจุดเทียนขึ้น แสงเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

---

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ [๓]

The second factor: *dhammavicaya** or [in Sanskrit] *dharma-vicaya*, meaning truth investigation. The word *vicaya* means "choosing" or "selection," i.e. a process of using wisdom to deliberate on, ponder over, inquire about, or research into, something. *Dhamma* refers to the truth, righteousness, what is virtuous, what is beneficial and helpful; or teaching that imparts knowledge about the truth, righteousness, what is virtuous, what is beneficial and helpful.

That thing might be right before us. For example, we see something in front or at this moment. We are facing a sense object that comes to concern us. Then we choose or look for the Dhamma and manage to seek it out, or perceive it as Dhamma.

If you do not look in the right way, your mind will be disturbed, agitated, restless, and troubled. By contrast, if you look in the right way, when you have to concern yourself with something immediate even if it is considered by most people to be bad or unpleasant, you are to look at it as Dhamma or until you see the truth. This is one kind of investigating the Dhamma. That is, whatever you look at, if you look in the right way, it will all become Dhamma or enable you to see the Dhamma.

Some Dhamma teachers emphasize that whatever is perceived be perceived as Dhamma. Whether it be a leaf, a brick, or a lump of earth, anything will be Dhamma. If you do not look in the right way, anything perceived will be the opposite of Dhamma, causing damage to your mind. For instance, on seeing an unattractive person, if you don't look at him in the right way, aversion will arise. However, if you look in the right way, compassion or pity may arise instead.

Or in another instance, an elder nun at the time of the Buddha, when it was her turn to get the Uposatha hall ready, lit a candle, and the candlelight shone brightly. She looked at the flame of the candle, and saw its arising, presence, and dissolution. With this way of looking, she realized the Dhamma and wisdom arose in her.

---

* See Endnote [3].

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ทีนี้ประการต่อไป ธรรมวิจัยนั้นพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่สติดึงมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เราอาจจะใช้สติดึงสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียนมาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่างๆ เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาเฟ้นหาความหมาย เฟ้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่งๆ ว่างๆ เราก็ระลึกนึกถึงทบทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือกเฟ้นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจัยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เฟ้นให้รู้ว่าความหมายของหลักธรรมนั้นคืออะไร ในกรณีนั้นๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า "ธรรมวิจัย"

องค์ประกอบที่ ๓: วิริยะ วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือความแกล้วกล้า วิริยะหรือวีริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญอุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลักสำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะให้ทำได้สำเร็จ

Therefore, all things are contingent on the way you look at them. You must know how to look at things—look at them in the right way, learn how to look, look until you can discern the Dhamma or see it as Dhamma.

The next step in investigating the Dhamma is reflecting on the things that *sati* pulls back. As I mentioned a little while ago, we could use *sati* to draw to the mind distant things such as what we have already studied or heard—they could be expositions of various Dhamma principles. Then we would use wisdom to reflect on their meanings and substance, and select what is appropriate for, or exactly corresponding to, what we want to use efficaciously.

For example, when we are sitting still and unoccupied, we may recall and go over Dhamma principles we have already studied, make a selection from them for use as it is right for the occasion, for use as it is appropriate for the task at hand, or for properly and aptly solving our immediate problem. Selecting what is right can also be called *dhammavicaya*. Even such selection that enables us to know what the meaning of the Dhamma principle in question is, as well as which aspects are intended in that particular case, is called *dhammavicaya* as well.

The third factor: *viriya*, which means energy, whose literal meaning is bravery, or courage. *Viriya* or *vīriya*, derived from the word *vīra*, means the state of being a *vīra* (braver), as is used in such words as *vīrajana* (heroic person), *vīrapuruṣa* (hero), and *vīrastrī* (heroine).

Viriya, or courage, refers to the power of strength of the mind to move forward or make further progress. Even if one is confronted with obstacles, troubles, or difficulties, or even if it is a heavy task or there is an imminent danger, one is not timid, apprehensive, or fearful; one is tenacious, not discouraged, daunted, or dismayed; one has the energy to sustain one's own mind and prevent it from giving up. This is called *viriya*, an important principle; it is the very energy of strength, a factor that will contribute to success.

องค์ประกอบที่ ๔: *ปีติ* ปีติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือความดื่มด่ำ ความซาบซึ้ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเราก็ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปีตินี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทานอาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตนเองให้มีปีติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่างกายก็พลอยเอิบอิ่มไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียกว่า *ปีติภักขา* แปลว่า "ผู้มีปีติเป็นภักษา" คือ มีปีติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปีติขึ้นมา ปีติเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิตใจให้เอิบอิ่ม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิตใจมีความวิตกกังวลเร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซูบซีดทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้ดีใจ อิ่มใจอยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วยโดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะฉะนั้น ปีตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอๆ

องค์ประกอบที่ ๕: ปัสสัทธิ *ปัสสัทธิ* แปลว่าความผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลายกับใจผ่อนคลาย หรือสงบเย็นกายกับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็งเครียด สงบเย็นกายท่านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อนคลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลายของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่ายๆ

The fourth factor: *pīti*, which means satisfaction or delightful absorption, appreciation, and rapture. Like our body, our mind needs nourishment. *Pīti* is an important nutrient of the mind.

Some people who have developed well in the Dhamma, even though they have not taken much food for the body, they will be radiant and lively if they have satisfied their mind, being ever imbuing their own mind with rapture. The body can also be fully satisfied, as is known as *pītibhakkhā*, which means a person with *pīti* as nutrient, i.e. having rapture as food.

Thus, one way of boosting one's spirit is to build up *pīti*. It is a nutrient that keeps the mind delighted; emotional satisfaction is a great help.

Some people may have eaten a lot of food, yet if their mind is overcome by worry and distress, their body may become emaciated and deteriorated. By contrast, a person who is happy, with something that constantly gladdens his heart and satisfies his mind, may look happy and have a radiant and clear complexion, with just enough food for the body. *Pīti*, therefore, is an important principle, an attribute that should be constantly cultivated in the mind.

The fifth factor: *passaddhi*, which means relaxation or calmness and coolness, with no restlessness, no stress. This factor is divided into body tranquility and mind tranquility, or calmness and coolness of the body, and calmness and coolness of the mind: that is, the body and the mind are not restless or taut. The meaning of calmness and coolness of the body is intended to be deeper to the extent of tranquility and relaxation of various mental factors. However, we might as well take it to simply refer to ordinary tranquility and relaxation of the body.

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มันจะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสสัทธิ ก็คือ ความเครียด เมื่อมีเรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่างๆ ทางใจแล้ว ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรงทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กลั้นลมหายใจจนกายสะท้าน ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความเครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่าปัสสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปีติ คือ พออิ่มใจ ก็เกิดความผ่อนคลาย สบาย

องค์ประกอบที่ ๖: สมาธิ *สมาธิ* แปลว่า ความตั้งจิตมั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

ใจอยู่กับสิ่งที่นิ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิทอยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่วแน่เป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

If a person is tense and has something on his mind, both his body and mind will be tensed up. He will be in a state that is the opposite of *passaddhi*. That is, when a person's mind has something worrying it, his body will be tense and unhappy, and it will become deteriorated as well.

If the body is tense, the mind will also be tensed up. For instance, while the Buddha was a Bodhisatta prior to his enlightenment, he had tried practicing self-mortification. He held his breath until his body shook. Both his body and mind became tense and restless.

Therefore, we are advised to practice the Dhamma that is the opposite of tension, namely *passaddhi*—calmness, coolness, and relaxation. When the body is relaxed, the mind will be at ease. This state is called *passaddhi*, which is a fine state. It generally comes after *pīti*; that is, when one is gratified, one will become relaxed and at ease.

The sixth factor: *Samādhi,* which means firm establishment of mind, or concentration, on a particular object. Whatever one is investigating, one's mind must focus on it. In carrying out any activity, one's mind must be resolute on that object—or, as it were, the mind is on the task; the thought is on the work. Such practice is *samādhi*, or concentration.

There are cases where the mind is fastened to a still or motionless object; *samādhi* is to remain still on it. However, if one is engaged in a task that requires motion or moving around, *samādhi* is to remain there with the mind staying with the assigned object—evenly and snugly. This is known as *samādhi.* A steadfast mind has great strength; it is especially suitable for being put to work to achieve a good result.

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ก็ว่า สมาธิ คือการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท

โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกันมาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่า คำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดีก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การดึง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การดึง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้นั้น ผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า *อารมณ์*

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอาจิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาทของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุดลอยหายไป

In the first item [of the enlightenment factors], which deals with *sati*, I said that *sati* is what takes hold of, pulls, secures, or controls, making the mind stay with an assigned object so that it will not get loose and disappear or slip away. In this sixth item, I say that *samādhi* is the mind that stays with the assigned object—resolute, steadfast, and snug. Some of you would wonder, as *sati* and *samādhi* sound so much alike, how one can see the difference.

I would like to point out that it is the foregoing explanation [that makes it clear]. If you have read carefully, you will perceive the difference between them. Fixing the mind on the object assigned is *sati*, while the mind can keep staying with the assigned object is *samādhi*.

The pulling, securing, taking hold of, and controlling are ways to keep the mind on the assigned object; it is *sati* that pulls, secures, takes hold of, and controls. While a mind that is steadfast, resolute, and snug is one that stays with the assigned object; being steadfast, resolute, and snug is *samādhi*.

Of all things that enter our awareness or what enters our conscious mind, some come through the eyes, some through the ears, some through the nose, some through the tongue, some through the body, and some through the mind. The religious term for them is *ārammaṇa*, or sense objects.

When these objects come in, they move past and disappear. Now, if they do not concern us, it does not matter if they disappear; we do not have to bother with them. However, if they are something we have to make use of, or be concerned with, and if they are lost, come off and drift away, or refuse to stay with us, then we will fail to benefit from them as we desire. It is now to our disadvantage. We must, therefore, be able to keep them pulled, making them stay, not letting them get loose and drift away or move past and disappear. The pulling of the objects and having the mind control them or fasten them to the mind are the roles of *sati*, i.e. to keep thinking about the objects, not letting them get loose and drift away.

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่วงไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่วงไปแล้วขึ้นมาให้จิตพบกับมันได้นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่วงแล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การดึง การตรึง การจับ หรือการกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้เผลอหรือลืม ไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาดกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รั้งไว้เรื่อยๆ

ถ้าจะให้มั่นใจหรือแน่ใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้งมั่น หรือแนวแน่อยู่กับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่กับจิตแนบสนิทหรือนิ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี ที่อยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งดึงไว้ ไม่ให้หลุดลอยหรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งดึงไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณาดูและทำอะไรๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีที่งาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั้น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลีถูกดึงรั้งตรึงไว้แล้ว ถึงจะสั่นจะไหวหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสันและรูปทรงอย่างไร

Moreover, when a sense object has already come in and moved past, it will not appear before us, but it gets stored in our memory. Now that we have to use and be concerned with it, what should we do? We must be able to draw it up and put it in front of us at this very moment. It is the role of *sati* to draw up a sense object that is past and gone so that the mind can experience it; that is, recalling a past thing, making it appear right in front of us.

However, pulling, securing, taking hold of, or controlling are opposite counterparts of loosening, separating, missing out, straying, or slipping away. Reflecting and recalling are opposite counterparts of being off guard and forgetting. Therefore, to prevent oneself from being off guard or forgetting and letting the sense object slip away from the mind, or letting the mind separated from the sense object, one has to constantly keep at the controlling, taking hold of, pulling, restraining, or holding back.

To be more confident or certain, the mind must be resolute or steadfast on that sense object, or the object must be made to stay snug or absolutely still with the mind. If this level can be reached, it is called concentration.

If we want to use, do, see, or examine something, the thing must be under our control and appear in front of us. If it is slippery or apt to blow away, such as a piece of cloth or cotton wool in the middle of a wind, there must be something to fasten it, hold it back, or pull it so that it will not blow or slip away. When the thing in question is fastened, held back, or pulled, we will then be able to examine it and do whatever we want with it.

In the case that the work to be done with a piece of cloth or cotton wool does not require very clear details, when the piece of cloth or cotton wool has been pulled, held back, or secured, albeit shaking, fluttering, or moving about somewhat, we can still accomplish our task. Even when just taking a look at it, we can still see and tell what its color and shape are.

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกดึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั่นไหว ส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ ในกรณีนี้จะต้องปัก ตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจนนัก เพียงมีสติคอยดึง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่แม่นยำแน่นอน ตอนนี้จำเป็นจะต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิแน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่าเราเอาลูกวัวป่าตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัวป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หายไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมานานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่งอยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่งอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรงๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่วสนิทอยู่ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึงๆ ดึงๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิดๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั่นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

But in the case that the work is delicate, for example, requiring a clear view of details, even when the cloth or cotton wool is tied down or secured with a string, but if it still flutters and moves about, we will not be able to see the details or accomplish the work that demands precision. In this case, we have to pin it, hammer it down, take a tight hold of it, or hold it down so that it becomes completely tight, snug, and motionless before we can see the details clearly or accomplish a specific task precisely.

Likewise, if the mind is to look at, reflect on, or deal with, a sense object that does not call for very clear details, the work can be accomplished merely while *sati* keeps pulling it, securing it, taking hold of it, controlling it, or holding it back. However, when a task needs to be clear in detail or an act of accuracy and certainty is required, it is necessary for the mind to be highly concentrated.

A simile has been made up. It was like we brought in a wild calf for training. The calf would keep escaping and we tied it to a stake. Whichever way the calf struggled to free itself, it could only be within the radius of the stake. It would run around near the stake and could not break loose or get away. However, even so the calf still struggled and ran around. Later on, with more time elapsing, the wild calf stopped its fractiousness, crouching still at the stake, totally subdued and calm.

In this simile, the string tying the wild calf to the stake was likened to *sati*, while the process that brought it to crouch motionless near the stake was compared to *samadhi*.

In fact, *sati* and *samādhi* work together; they coordinate and depend on each other. *Sati* is the leader or initiator and then *samādhi* follows. If *samādhi* is not yet steadfast, not yet very strong, *sati* will be prominent and has to work rather hard. It has to pull again and again or keep pulling constantly with force; however, when *samādhi* is already steadfast and well settled, it will become prominent instead. *Sati* that keeps controlling, securing, or pulling will do only a little work; it hardly becomes manifest, though it is working there all the time and has not gone anywhere.

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาขึงกลางลม โดยเราเอาเชือกดึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลิ้วไปพลิ้วมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือกและการอยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้ ก็มีการอยู่ตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว ความเด่นไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก การดึงของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัวหรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิดหนึ่ง ไม่เด่นออกมา คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิดก็ขยับไปอีกแล้ว ดึงไว้อยู่ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสั้นเหลือเกิน ชั่วขณะๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้องเอาเชือกผูกดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็กนั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่นผ้า ตอนนี้การทำงานของสติ คือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มีอยู่ คล้ายๆ แอบๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของแผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับๆ หรือส่ายๆ ไหวๆ นั้น ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ๆ หรือตัวหนังสือโตๆ ก็อ่านได้ พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็กๆ ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มองไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

It is comparable to a piece of cloth stretched taut in the middle of a wind and held in place by ropes. When the wind blows, the cloth will not be carried away because it is held by the ropes. Even though the cloth is not blown away, it moves all the time, swishing and fluttering; it does not remain still.

In this analogy, there come together both the pulling of the ropes and the cloth staying still. That is, when the ropes are pulling tight, there is also the settling of the cloth, but the cloth will settle for just an instant. The prominent role lies in the pulling or holding back of the ropes. The pulling of the ropes is *sati*, mindfulness, whereas the settling or staying still of the cloth is tantamount to *samādhi*, concentration. It can be seen at this moment that *sati* is prominent; it is working hard or doing a great deal of work while there can be a small amount of *samādhi*, but it does not stand out. *Sati* is restraining the cloth, keeping it in place for an instant before the cloth wriggles out again. The cloth, being restrained and settling for a short while, moves again. The pulling thus stands out while the motionlessness is extremely brief, lasting merely an instant.

In another case, it is an iron sheet that is placed [in the middle of a wind]. It also has to be tied down with ropes and held back. However, when the wind blows, the iron sheet is barely agitated, hardly moving. It keeps still better than the cloth. At this point, the work of *sati*, i.e. the ropes pulling, is not prominent, but it is still there as if working stealthily. What is conspicuous is the motionlessness of the iron sheet; *Sati* simply remains around. Both *sati* and *samādhi* are together.

In the case of the cloth that moves or flutters this way and that way, if there is a large painting or big letters on it, they are readily recognizable, which is satisfactory. But if there are delicate designs, or minute letters, it is not possible to see them clearly or read them easily. If they are too fine, they cannot be figured out or read at all.

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่านๆ เป็นเรื่อง หยาบๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้นๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจดูละเอียด ก็ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่วแน่มากๆ จึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิทที่เดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วยปัญญาที่คมกล้าก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้นๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดี๋ยวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยดึงอยู่เรื่อยๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างที่กล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดึงไว้ กับจะหลุดไป เหมือนคอยดึงฉุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่วแน่อยู่ตัวสนิทดีแล้ว ก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยฉุด พ้นจากการที่จะต้องคอยดึงกันที สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอาจิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเราจะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่เข้มมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิจึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐานนั้นๆ ก่อน

Therefore, if the matter at hand is something to glance through quickly, something rough that can be seen easily, merely with *sati* in control even though the mind settles and gains merely momentary concentration, it is sufficient for the mind to accomplish the task or for it to be put to work. However, with something that requires close examination, the mind must be very firmly concentrated on it to be able to see it clearly.

The more delicate, profound, and complex the work is, the more an absolutely firmly concentrated mind is required. It is comparable to using a microscope to look at an extremely minute microbe or anything that is very tiny. The object being looked at, examined, or scrutinized, which is held still in the machine, must be firmly fixed and coordinated tightly with the eyes and the lens.

It is at this stage that *samādhi* is essential; we must have a great deal of it. When we are to use our mind in doing important tasks, whether it be [using] mental power or investigating a highly delicate and complicated object that calls for sharp wisdom, the role of *samādhi* will be greatly emphasized. *Samādhi* is called the basis or foundation for the work requiring the use of mental power or wisdom.

When *samādhi* is still weak and stays for a short while, constantly ready to drift away, *sati* has to be employed to keep pulling it back. So *sati* has to work a lot, taking a prominent role as stated earlier. It is then in a state of keeping at the pulling while [*samādhi* keeps] flitting away, like pulling back and forth in a tug of war. Once [*samādhi*] is steadfast and snugly well settled, there is no more keeping at the pulling and the to-and-fro dragging is over; *sati* simply remains around. Then the mind that is concentrated can be put to work to its full potential.

As mentioned earlier, between *sati* and *samādhi*, *sati* is the factor that leads or starts the process. Even though our goal is to attain *samādhi*, especially of the kind that is steadfast and strong, we have to start with *sati*. For this reason, in practicing *samādhi*, one has to start with bringing in *sati* to induce it, or set it up and lead it in. That is, *sati* must first be employed as the basis for the sense object or object of meditation to be assigned.

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พูดง่ายๆ ว่า สติเป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมีองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ **อุเบกขา** *อุเบกขา* แปลกันง่ายๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมันเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็นเฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

As can be seen in the practice or cultivation of *samādhi*, the names of the techniques involved generally end with the term *sati*, for example, *ānāpānassati* (mindfulness of breathing), *Buddhānussati* (recollection of the Buddha), *maraṇassati* (mindfulness of death), and so on. To put it simply, *sati* is a tool for the cultivation of *samādhi*. Or, in other words, the cultivation of *samādhi* uses *sati* as a tool.

I have given quite a lengthy talk on *sati*, I will leave it for now as there is yet one final factor I have to talk about further.

The seventh factor, the last item of the set, is ***upekkhā***. It can simply be translated as indifference. How can we manage to be indifferent? When we see or know of something, and pay no attention to it, this may sometimes be just the outward appearance of indifference or an attempt to appear indifferent, yet the mind is not really so, and is unaware of whatsoever is going on. This kind of indifference is not right; it is not *upekkhā*.

Indifference in this context refers to the evenness and calmness of a neutral mind without any inclination to one side or the other, and it is indifference with knowledge; that is, [the mind] fully understands what is what, so it remains indifferent. It is not being indifferent with ignorance, or indifferent because of ignorance, but watching indifferently through a thorough understanding and being ready to take action when an opportune time arrives.

A mind that is equanimous has been compared to one where everything is in place because everything works together harmoniously. Our mind then remains indifferent, watching it going along its way as, for example, in the case of driving. At first, you are busy pressing on the accelerator, adjusting this and that until everything falls into place. When everything is already in place, the engine runs well and smoothly. From then on, what you have to do is merely keep an eye on it, control it, and see to it that it works the way you want.

การที่ทุกสิ่งเข้าที่เรียบร้อยดีแล้ว เดินดีแล้ว เราได้แต่คุมเครื่องอยู่ มองดูเฉยๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่างๆ ทำแล้ว เราช่วยเขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดีแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิตใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า *อุเบกขา*

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รับรู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัวเองในเรื่องนี้ ใจเราวางเป็นกลางสนิท สบาย อย่างนี้เรียกว่า *อุเบกขา*

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ *โพธิ* หรือการตรัสรู้ เวลาเอามาพูดแยกๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ง่ายนัก แต่ก็พอเห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ต้องเอาครบทั้งหมดหรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบายแล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง จิตใจก็สบาย เช่น มี *สติ* จิตใจไม่หลงไหลฟั่นเฟือน หรือมี*ปัสสัทธิ* กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็นสบาย ไม่มีความเครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วย*ธัมมวิจยะ* ก็ทำใจได้ ยิ่งถ้ามี*วิริยะ* มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่าเป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมี*ปีติ* มี*สมาธิ* มี*อุเบกขา* ที่สร้างขึ้นมาได้ก็ยิ่งดี

When everything is in its place and proceeds smoothly, you only have to keep it under control and watch it indifferently. This state of mind is called *upekkhā*, a state in which the mind is at ease because everything is well executed and is in its place.

It is like parents when their children are able to take care of themselves, having embarked on their careers. Since the parents have already helped them, now that they can proceed well on their own, pursuing their careers, the parents only have to keep an eye on them without messing around with, overstepping into, or interfering in, their lives or their families. The mind that can maintain such poise is called *upekkhā*.

By equanimity is not meant being unaware of anything. It is not indifference through ignorance, but acknowledgement in the manner of a person possessed of wisdom, knowing what is what, when everything is in its place and proceeds well. Fully aware that people should be responsible for themselves in a given matter, we can be totally equanimous and at ease. Such a state of mind is called *upekkhā*.

All these are the seven Dhamma factors that constitute the entire body of *bodhi,* or enlightenment. However, when we talk about them separately, sometimes it is not so easy to understand. But it can roughly be seen that you do not need to possess them all. Even if you have only one of them, it will help ease your mind already.

For a sick person, one or two factors will ease his mind. For example, with *mindfulness,* his mind will not go deluded; or with *tranquility*, his body and mind will be relaxed, calm, cool, at ease, not tense, and not worried. Just that mental state is already good. If he knows how to look [at his illness] with *truth investigation*, he will be able to come to terms with it. If the ailing person also possesses *energy* and willpower, it is quite obvious that his mind will definitely be in a desirable state. The ailing person's mind will not be worrisome for other people. It will be better still if he can also build up *rapture, concentration* and *equanimity*.

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น "โพชฌงค์" ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ ให้กลายเป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะดึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะดึงสิ่งที่ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สตินี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง พอสติดึงเอาไว้ ดึงเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจัย เลือกเฟ้นไตร่ตรองธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็นธรรม มองให้เห็นธรรม มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดูเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึงความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิดความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิดจะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

Integration of all the factors to bring about heath in entirety

In any event, what is desirable is to get all the seven factors to work together in entirety. Only then will it be called *Bojjhaṅga*, which will bring about enlightenment, enabling a person to be an awakened one, to be a purified one, to be a radiant and cheerful one, with all the seven factors coming to function together in entirety as a unified whole.

The progression of how the seven factors come to work together is described as follows:

It starts with the first item, *sati*. It will pull what is our immediate concern to stay with our mind, or fix our mind onto what is being reflected on, or what is being done. Alternatively, it may draw a distant object nearer: that is, a past event, such as recalling a Dhamma principle we have studied and going over it in our mind. *Sati* is the first factor that comes into contact with whatever we are involved with, once *sati* has tied it down, dragged it in, or recalled it.

The second step is to use *dhammavicaya*, to select and reflect on the Dhamma in the same way as I mentioned a while ago that when our mind experiences a particular sense object or thing, see through it as Dhamma and recognize the Dhamma. That is, look at it the way the elder nun I referred to a moment ago when she looked at the flame of the candle and gained insight into the Dhamma, seeing the arising, presence, and dissolution of all things. Or if you see tumult among people in the world, do not let it disturb, agitate, or confuse you, but view it from the aspect that will give rise to compassion. Let your mind look at it with benevolence, thinking of ways to help out, or considering it as something pitiable.

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้ว ก็ดึงจิตกับอารมณ์เข้ามาหากัน แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตร่ตรองดู เฟ้นให้เห็นความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกเฟ้นให้ได้ว่า ในโอกาสเช่นนี้ ขณะนี้ เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำใจได้ ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกนึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้จึงจะเหมาะจึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่า *ธรรมวิจัย*

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ธรรมที่ต้องการ หรือเฟ้นได้เข้าใจความหมายก็จะเกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ *วิริยะ* ที่แปลว่าความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะท้อถอยหดหู่ บางทีก็ว้าเหว่ เหงา เซ็ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กลัดกลุ้ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไปจิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราคว้าอะไรที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว้าวุ่นและวนเป็นวัฏฏะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำทางเดินให้แก่จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่งแล่นไป

If it is a past thing, bring your mind and the sense object together and perceive the Dhamma in the object, or recall the teaching and reflect on the Dhamma you have studied until you clearly discern the meaning or select a Dhamma principle that would help solve the immediate problem you have to deal with at that moment: because sometimes we are not able to resign ourselves to what we see in front of us and get agitated as a result.

Even though you have been told to see the sense object in front of you as Dhamma or try to see the Dhamma, yet you are not able to do so. You might instead recall and reflect on the Dhamma principles you have studied that will be appropriate and advantageous for use to solve your problem on that particular occasion. This is the second factor, which is called *dhammavicaya*.

At least, in reviewing or thinking about the Dhamma principles you have studied, your mind has something to do and becomes happier. If it can select the Dhamma principle that is required and manage to discern its meaning, your willpower will get boosted, and your mind will have the energy to make progress.

You will then get to the third step, *viriya*, which means courage and possession of willpower. Our mind tends to become disheartened and dejected. Sometimes it feels isolated, lonely, and listless. Otherwise, it might be struggling, restless, anxious, and depressed. The mind is this way because it has nowhere to go and is at a loss.

If the mind has a path to follow, it will rush along it, as the mind does not normally remain still, but constantly seeks some sense object to grasp at. However, if you fail to grasp at anything that could be a path for the mind, it will become perturbed and move around in circles. It will ever keep running here and there in that vicious circle, inflicting mental agony on your own self. Now if you can lay out a path for the mind, it will gain strength; *viriya* will then arise and you will have the willpower to move forward.

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเฟ้นธรรมให้ปัญญาเกิด มีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิตได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางนั้น คือมองเห็นเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แง่รู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้นๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หดหู่ ไม่ให้ท้อแท้หรือท้อถอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปีติ ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมายอะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปีติ มีความอิ่มใจขึ้น อย่างที่เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่ามากลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความท้อแท้และท้อถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็นหมู่ไม้เขียวขจีอยู่ไกลๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มองเห็นในแง่ต่างๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตนมีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไป เดินไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื่นเปี่ยมด้วยความหวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิ่มใจด้วยปีติ

If you possess *dhammavicaya*; that is, you examine and select the Dhamma so that wisdom will arise, with the sense object being shed light on. This can serve as a path to the mind. The mind will then have a path and zip along that path. That is, when it sees what is to be done, sees the way to go forward, and knows the point, the aspect, and the method by which to deal with that particular matter or how to cope with the thing in question, the mind will then become stronger and willpower will arise. These two factors are interdependent. The latter is called *viriya*, referring to possession of willpower to move on; it keeps nurturing the mind, preventing it from getting depressed, daunted, or discouraged.

When *viriya* has arisen and the mind has gained strength, *pīti* or rapture will also arise. A person who has encouragement and a strong mind, when his mind can see what the goal is, will come to be rapturous and satisfied, or become hopeful, so to speak.

It has been likened to a traveler who had walked a long distance in the early afternoon sunlight when the sun was hottest across a desolate, open parched field, looking for a village and a water source—a pond, mountain lake, or stream—but did not see anything. As he walked on, he got tired, rather exhausted, showing signs of becoming discouraged and daunted, being physically weakened, while also getting apprehensive, anxious, and tensed up.

At one point, looking far ahead on one side, he spotted clumps of green trees in the distance. On seeing that, he put into consideration the data he saw in various aspects, checking them against his existing knowledge. It clearly dawned on him that the place yonder must have water. Suddenly there arose *viriya* and he became strengthened and moved forward. While he was stepping, walking, or running onward, his heart was full of joy and brimmed with hope. Even though he had not yet reached the water, his heart was refreshed and gratified with *pīti*, rapture.

พอเกิดความอิ่มใจแล้ว ก็จะมีความผ่อนคลายสบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับกระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อกี้นี้ว่า หวาดหวั่น กังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป ก็เคว้งคว้างๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมีทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิ่มใจ ก็มีความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระวนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลายสงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะความเคว้งคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้ว ก็เดินเข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความหวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็นสมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่วแน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอดภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นรางน้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น และมีกำลังมาก นี่เป็นจิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิ ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไปด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไปไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง เฝ้าดูเฉยวางทีเป็นกลางอยู่ จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลาง ไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงานที่ทำ

Once a person is emotionally satisfied, he will relax, his mind will become at ease and calm down, and tension will go away. A person will become tense and restless when his mind is in the state mentioned a while earlier: apprehensive, anxious, and desolate, or moving in circles, getting stuck there with nowhere to go, thus losing its bearings; the mind will become even more tense and restless. Once the mind has a path to follow, it will be encouraged to move forward. When it becomes satisfied, it will be relaxed and calm as well. Tension and nervousness will be gone. The mind is relaxed, calm, and composed, and so is the body. This state is called *passaddhi.*

Once *passaddhi* has arisen, the mind, troubled and agitated by aimlessness and restlessness, when there is a path to move along, will walk into that path, and the restlessness, nervousness, apprehension, worry, and tension will then all disappear. The mind will become still, calm, and firmly focused on the journey to be taken and the task to be done at that moment. The mind has thus attained *samādhi*, rushing unswervingly along that path, running unidirectionally with steadfastness, and has great strength.

This has been likened to pouring water from a high place. When we pour the water from a huge vessel or container onto the top of a mountain, if the water flows in all directions it will not have much force. However, if we build a passageway for it, say by laying pipes or by digging channels, the water that flows down that passageway will gush in one direction and have great force. Likewise, a mind that has got its path clearly charted out will be one that flows unswervingly along that path and has great strength. This is a concentrated mind.

Once the mind is concentrated, it means that everything has worked smoothly. When the mind has the right path to the goal, it proceeds well with no anxiety. It is at ease, lays down all its burden, and watches indifferently what is going on with neutrality. A mind that watches indifferently is one that has attained *equanimity*. It is neutral, not clinging to anything, as it is not anxious about the work it is doing.

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้นี้ เขาเพียรพยายามในตอนแรกคือเร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็เพียงนั่งมองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไรๆ ไปตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้จิตที่เดินไปในแนวทางของการใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มพูนเป็นปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการทำกิจเพื่อโพธิก็จะบรรลุโพธิคือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไปตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

แม้แต่ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวนั่นเอง เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้นก็คือการที่สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติปัญญานั่นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละท่านทุกๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูดไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความสัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรในกรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้างๆ เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็นประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้น

This is similar to the driver mentioned earlier on. In the beginning, he has to make efforts, accelerating the engine, touching this, pulling that, or pressing on a pedal. Once the engine starts and runs properly, he can let go. From then on, he can simply sit back, watch while doing nothing, relax, and see to the smooth operation of the engine as needed. He can now even chat or talk whatsoever with whomever he wants to. If you can do it this way, the mind that moves along the path requiring the use of wisdom will make progress in the cultivation of wisdom. You will gain more knowledge and understanding, which will increase and turn into even more wisdom. If you proceed along the path of activity for *bodhi*, you will attain *bodhi* or enlightenment.

It can be concluded that the important starting point is the possession of *sati*. Mindfulness could be used for the benefit mentioned earlier, progressing to subsequent stages, with each of the seven Dhamma principles supporting the others. If you can do it this way, it will be to your advantage in attaining your goal, no matter whether you practice with a view to gaining deliverance or using it in your daily life.

Even if you practice it properly for your daily routine, it will concurrently be practice for deliverance as well, since the practice to gain deliverance will enable you to relieve and brighten up your mind with mindfulness and wisdom. It will assist each and every one of you spiritually, resulting in relief, lightness, and freedom.

I have explained the tenet of *Bojjhaṅga* on principle so that you can see the meaning of each of the factors and how they are related. What is important is how to utilize them in individual cases. My explanation is just to give you an overview. It will become clearer only when you put it into practice in each given circumstance or in each particular case. You will realize for yourself how each factor is to be employed. When you realize for once how useful it could be, you will become clearer about it and can put it into use more and more effectively.

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าเป็นการพูดเริ่ม หรือเป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริมกำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่มต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่อยากให้มีมากๆ ก็คือ ปีติ ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหารทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปีติเป็นภักษาด้วย คือ มีปีติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมีความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุขโดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่าได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นในจิตใจของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

On this occasion, I regard this talk as an introduction or presentation of guidelines on the principles, as a general understanding of the *Bojjhaṅga.* It is about time I ended the talk. May I offer encouragement to you and wish you progress in your cultivation of these tenets, starting from *sati* on.

There is one particular factor I would like you to possess in abundance—*pīti* or rapture. It will bolster up your food for the mind. That is, besides having food to nourish your body, may you also have *pīti* as food. *Pīti* is food for the mind that enhances your happiness. When you are happy physically and mentally, you can be called completely happy; that is, you are healthy in both body and mind, i.e. possessing both physical and mental health.

If the tenets I have explicated today are put into use, they will become superb blessings themselves that arise in the mind for each of you. May you all profit from this set of Dhamma principles.

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฺฌงฺโค สติสงฺขาโต ธมฺมานํ วิจโย ตถา
วิริยมฺปีติปสฺสทฺธิ- โพชฌงคา จ ตถาปเร
สมาธุเปกฺขโพชฺฌงฺคา สตฺเตเต สพฺพทสฺสินา
มุนินา สมฺมทกฺขาตา ภาวิตา พหุลีกตา
สํวตฺตนฺติ อภิญฺญาย นิพฺพานาย จ โพธิยา
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา ฯ

เอกสฺมึ สมเย นาโถ โมคฺคลฺลานญฺจ กสฺสปํ
คิลาเน ทุกฺขิเต ทิสฺวา โพชฌงเค สตฺต เทสยิ
เต จ ตํ อภินนฺทิตฺวา โรคา มุจฺจึสุ ตงฺขเณ
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา ฯ

เอกทา ธมฺมราชาปิ เคลญฺเญนาภิปีฬิโต
จุนฺทตฺเถเรน ตญฺเญว ภณาเปตฺวาน สาทรํ
สมฺโมทิตฺวา จ อาพาธา ตมฺหา วุฏฺฐาสิ ฐานโส
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา ฯ

ปหีนา เต จ อาพาธา ติณฺณนฺนมฺปิ มเหสินํ
มคฺคาหตกิเลสาว ปตฺตานุปฺปตฺติธมฺมตํ
เอเตน สจฺจวชฺเชน โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา ฯ

✲

Addendum

Bojjhaṅgaparitta

Bojjhaṅgo satisaṅkhāto	dhammānaṁ vicayo tathā
Viriyampītipassadhi-	bojjhaṅgā ca tathāpare
Samādhupekkhabojjhaṅgā	sattete sabbadassinā
Muninā sammadakkhātā	bhāvitā bahulīkatā
Saṁvattanti abhiññāya	nibbānāya ca bodhiyā
Etena saccavajjena	sotthi te hotu sabbadā
Ekasmiṁ samaye nātho	moggallānañca kassapaṁ
Gilāne dukkhite disvā	bojjhaṅge satta desayi
Te ca taṁ abhinanditvā	rogā mucciṁsu taṅkhaṇe
Etena saccavajjena	sotthi te hotu sabbadā
Ekadā dhammarājāpi	gelaññenābhipīḷito
Cundattherena taññeva	bhaṇāpetvāna sādaraṁ
Sammoditvā ca ābādhā	tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso
Etena saccavajjena	sotthi te hotu sabbadā
Pahīnā te ca ābādhā	tiṇṇannampi mahesinaṁ
Maggāhatakilesāva	pattānuppattidhammataṁ
Etena saccavajjena	sotthi te hotu sabbadā

❋

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจัยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออภิญญา* เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระมหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ชื่นชมภาษิตนั้น หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประชวรโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

❊

---

* ดู บันทึกท้ายเล่ม ข้อ [๔]

Bojjhaṅgaparitta

(translation)

The seven enlightenment factors—namely the enlightenment factors of mindfulness, of truth investigation, of energy, of rapture, of tranquility, of concentration, and of equanimity—having been rightly expounded by the all-seeing sage [the Buddha], when developed and cultivated, will conduce to direct knowledge (abhiññā),* to nibbāna, and to enlightenment. By the utterance of this truth, may you be well at all times.

On one occasion, the World Protector [the Buddha], seeing that the Elders Mahāmoggallāna and Mahākassapa were ill and in pain, expounded the seven enlightenment factors, upon hearing which they became elated and instantly recovered from their illnesses. By the utterance of this truth, may you be well at all times.

Once, even the King of the Dhamma [the Buddha] himself, being afflicted by an illness, had the Elder Cunda recite, in a caring manner, the enlightenment factors. The Buddha rejoiced and instantly recovered from his illness. By the utterance of this truth, may you be well at all times.

All the illnesses, terminated by these three great sages, naturally reached the state of non-arising, just like the defilements eradicated by the Noble Path. By the utterance of this truth, may you be well at all times.

❉

---

* See Endnote [4].

บันทึกท้ายเล่ม

[๑] คำว่า **ปริตร** (บาลี: *ปริตฺต*) แปลว่า "เครื่องคุ้มครองป้องกัน" ใช้หมายถึงบทสวดที่นับถือเป็นพระพุทธมนต์ คือบาลีภาษิตดั้งเดิมในพระไตรปิฎกซึ่งได้ยกมาจัดไว้เป็นพวกหนึ่งในฐานะเป็นคำขลังหรือคำศักดิ์สิทธิ์ ที่มีอานุภาพคุ้มครองป้องกันช่วยให้พ้นจากภยันตราย และเป็นสิริมงคลทำให้เกษมสวัสดีมีความสุขความเจริญ ส่วนโพชฌงคปริตร โบราณาจารย์ได้ประพันธ์คาถาประมวลเรื่องสรุปความจาก ๓ พระสูตร ในโพชฌงคสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มารวมไว้เป็นปริตรเดียวกัน เนื้อหาโดยย่อของพระสูตรทั้ง ๓ มีดังนี้

- ปฐมคิลานสูตร: ครั้งหนึ่ง ในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน พระมหากัสสปะอาพาธอยู่ที่ถ้ำปิปผลิ ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหากัสสปะสดับแล้ว ก็หายจากอาพาธนั้น
- ทุติยคิลานสูตร: ครั้งหนึ่ง ในระหว่างที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเวฬุวัน พระมหาโมคคัลลานะอาพาธอยู่บนเขาคิชฌกูฏ ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม และทรงแสดงโพชฌงค์ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะสดับแล้ว ก็หายจากอาพาธนั้น (เนื้อหาในพระสูตรนี้เหมือนกับในพระสูตรแรก แตกต่างเฉพาะชื่อบุคคลและชื่อสถานที่เท่านั้น)
- ตติยคิลานสูตร: ครั้งหนึ่ง ขณะประทับที่วัดเวฬุวัน ใกล้กรุงราชคฤห์ พระพุทธเจ้าทรงประชวร ขอให้พระมหาจุนทะแสดงโพชฌงค์ เมื่อทรงสดับแล้ว ก็หายประชวร

Endnotes

[1] The word paritr (Pali: *paritta*), meaning "instrument of protection or defense," is used to refer to chanting texts respected as Buddhist incantations. They are original Pali sayings quoted from the Tipiṭaka and separately grouped together by virtue of being magical or sacred words with protective or defensive powers capable of salvaging chanters from perils and harms while also bestowing on them luck and blessings, thereby providing them with security, wellbeing, happiness, and prosperity. The Bojjhaṅgaparitta was, however, composed in verse by a teacher of old, who compiled, in summary form, three discourses in the Connected Discourses on the Enlightenment Factors, of the Saṁyutta Nikāya (Connected Discourses of the Buddha) into one and the same protective chanting text. The synopses of these three discourses are as follows:

- First Discourse on the Ill One: On one occasion, when the Buddha was dwelling in the Bamboo Grove, the Venerable Mahākassapa was sick, while dwelling in the Pipphali Cave, near Rājagaha. The Buddha visited him and expounded the enlightenment factors to him. After hearing the exposition, the Venerable Mahākassapa was cured of his illness.
- Second Discourse on the Ill One: On one occasion, when the Buddha was dwelling in the Bamboo Grove, the Venerable Mahāmoggallāna was sick, while dwelling on Mount Vulture Peak, near Rājagaha. The Buddha visited him and expounded the enlightenment factors to him. After hearing the exposition, the Venerable Mahāmoggallāna was cured of his illness. (The content of this discourse is the same as that of the first one except for the difference in personal and place names.)
- Third Discourse on the Ill One: On one occasion, while dwelling in the Bamboo Grove, near Rājagaha, the Buddha was sick. He had the Venerable Mahācunda recite the enlightenment factors. After hearing the recitation, the Buddha was cured of his illness.

อนึ่ง เรื่องราวที่ว่าการสดับธรรมอาจช่วยให้หายเจ็บไข้ มิได้มีเฉพาะในคิลานสูตรทั้ง ๓ เท่านั้น แต่เรื่องราวที่คล้ายคลึงกันยังมีปรากฏในคิริมานันทสูตรในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต เรื่องมีอยู่ว่า ครั้งหนึ่ง ขณะที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเชตวัน ใกล้กรุงสาวัตถี พระอานนท์ได้กราบทูลว่า พระคิริมานันทะอาพาธ ขอให้พระองค์เสด็จไปเยี่ยม แต่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องสัญญา ๑๐ และทรงแนะให้พระอานนท์นำไปแสดงแก่พระคิริมานันทะแทน พระอานนท์ทำตามพระโอวาท เมื่อพระคิริมานันทะสดับธรรมแล้ว ก็จึงหายอาพาธ ด้วยเหตุดังกล่าว ประเทศพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทจึงนับถือคิริมานันทสูตรว่าเป็นพระปริตรอีกบทหนึ่งเช่นกัน

สัญญา ๑๐ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ มีดังนี้

๑. *อนิจฺจสญฺญา* ความกำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๒. *อนตฺตสญฺญา* ความกำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง

๓. *อสุภสญฺญา* ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย

๔. *อาทีนวสญฺญา* ความกำหนดหมายโทษทุกข์ของกายอันมีความเจ็บไข้ต่างๆ

๕. *ปหานสญฺญา* ความกำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย

๖. *วิราคสญฺญา* ความกำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมประณีต

๗. *นิโรธสญฺญา* ความกำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมประณีต

๘. *สพฺพโลเก อนภิรตสญฺญา* ความกำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง

๙. *สพฺพสงฺขาเรสุ อนิฏฺฐสญฺญา* ความกำหนดหมายความไม่น่าปรารถนาในสังขารทั้งปวง (คำว่า *อนิฏฺฐสญฺญา* "ความกำหนดหมายความไม่น่าปรารถนา" บางแห่งเป็น *อนิจฺจสญฺญา* "ความกำหนดหมายความไม่เที่ยง" บ้าง *อนิจฺฉาสญฺญา* "ความกำหนดหมายความไม่พึงอยาก" บ้าง)

๑๐. *อานาปานสฺสติ* สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

Incidentally, the accounts that listening to the Dhamma can help cure an illness are not peculiar to the three Discourses on the Ill one, but a similar account is also found in the Girimānanda Sutta, in the Book of the Tens, of the Aṅguttara Nikāya (Numerical Discourses of the Buddha). Here is the story. At one time, when the Buddha was dwelling in the Jeta Grove, near the city of Savatthī, the Venerable Ānanda informed him that the Venerable Girimānanda was ill, and requested that he pay him a visit. However, the Buddha expounded the ten perceptions to the Venerable Ānanda, and exhorted him to recite the Dhamma to the Venerable Girimānanda instead. The Venerable Ānanda followed his advice, so that after hearing the recitation, the Venerable Girimānanda fully recovered from his illness. For this reason, Theravada Buddhist countries have regarded the Girimānanda Sutta as another protective chanting text as well.

The ten contemplations the Buddha expounded to the Venerable Ānanda are as follows:

1. *Aniccasaññā:* perception on impermanence in conditioned phenomena
2. *Anattasaññā:* perception on non-self in all phenomena
3. *Asubhasaññā:* perception on the unattractiveness of the body
4. *Ādīnavasaññā:* perception on demerits and sufferings in the body such as illnesses
5. *Pahānasaññā:* perception on the abandoning of all unwholesome thoughts and evils
6. *Virāgasaññā:* perception on dispassion as a refined state
7. *Nirodhasaññā:* perception on cessation as a refined state
8. *Sabbaloke anabhiratasaññā:* perception on non-delight in the whole world
9. *Sabbasaṅkhāresu aniṭṭhasaññā* perception on unpleasantness in all conditioned phenomena (the word *aniṭṭhasaññā* "perception on unpleasantness" is variously also known as *aniccasaññā* "perception on impermanence" and *anicchāsaññā* "perception on undesirability")
10. *Ānāpānassati:* mindfulness of in- and out-breathing.

[๒] คำว่า **โพชฺฌงฺค** ตรงกับรูปสันสกฤตว่า *โพธฺยงฺค* มาจาก *โพธิ* สมาสกับ *องฺค* เมื่อ ๒ คำนี้เชื่อมเสียงด้วยวิธีสนธิ จึงกลายรูปเป็น *โพธฺยฺ + องฺค* (*อิ > ยฺ*) ก่อนเชื่อมรวมเป็นคำเดียวคือ *โพธฺยงฺค* แต่ในรูปบาลี มีสนธิเพิ่มตามมาอีก ด้วยการกลมกลืนเสียง (*ธฺยฺ > ชฺฌฺ*) *โพธฺยงฺค* จึงกลายรูปเป็น *โพชฺฌงฺค* อีกต่อหนึ่ง

[๓] คำว่า **ธมฺมวิจยะ** หรือ **ธรรมวิจัย** มีความหมาย ๒ อย่างที่ต่างกันทว่าสัมพันธ์กัน ขึ้นอยู่กับวิธีตีความคำว่า *ธรรม* ดังนี้

ในความหมายอย่างกว้างและทั่วไป *ธรรม* หมายถึง “สิ่ง” กล่าวคือทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งสังขารและวิสังขาร เมื่อมองในแง่การรับรู้ของมนุษย์ *ธรรม* ก็คือ “ธรรมารมณ์” หรือสิ่งที่รับรู้ด้วยใจนั่นเอง ได้แก่รูปธรรมและนามธรรม ดังนั้น *ธรรมวิจัย* จึงเป็นการใช้ปัญญาวิจัยสิ่งที่สติกำหนดจับไว้ หรือระลึกรวมมานำเสนอนั้น ตามสภาวะ โดยจำแนกแยกแยะสิ่งที่เป็นกุศลและสิ่งที่เป็นอกุศล สิ่งที่มีโทษและสิ่งที่ไม่มีโทษ สิ่งที่เลวและสิ่งที่ประณีต สิ่งที่เป็นฝ่ายดำและสิ่งที่เป็นฝ่ายขาวพร้อมทั้งคู่ตรงข้ามของฝ่ายดำและฝ่ายขาวนั้นๆ เป็นต้น ความหมายนี้สอดคล้องกับการใช้คำว่า *ธมฺม* ในรูปพหูพจน์ในข้อความบทสวดโพชฌงคปริตรที่ว่า *ธมฺมานํ วิจโย* [*ตถา*] “[ในทำนองเดียวกัน] การวิจัยธรรมทั้งหลาย” (*ธรรม* = “สิ่ง”) และดังหลักฐานในกายสูตรเป็นต้น ซึ่งอยู่ในโพชฌงคสังยุตต์ สังยุตตนิกาย ดังนั้น *ธรรมวิจัย* ในความหมายอย่างกว้าง จึงอาจแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า “discrimination of states” หรือ “investigation of phenomena”

ในความหมายอย่างแคบและเฉพาะ *ธรรม* หมายถึง “ความจริง” หรือคำสอนเกี่ยวกับความจริง ในฐานะที่เป็นธรรมารมณ์ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการปฏิบัติกรรมฐาน) *ธรรมวิจัย* จึงเป็นการใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ตรวจตรา และสอบสวนธรรม กล่าวคือ ธรรมะ หรือ (คำสอนเกี่ยวกับ) ความจริงตามที่ได้สดับหรือเล่าเรียนมาแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพระภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วย

[2] The word **bojjhaṅga** is equivalent to the Sanskrit *bodhyaṅga*, from *bodhi* compounded with *aṅga*. When the two words are phonetically combined through sandhi (*i* > *y*), they become *bodhy* + *aṅga* before merging into one single word *bodhyaṅga*. In the Pali form, there is a further sandhi, through assimilation (*dhy* > *jjh*), thereby *bodhyaṅga* in turn becoming *bojjhaṅga*.

[3] The word **dhammavicaya** or **dharmavicaya** has two different yet related meanings, depending on how the word *dhamma* is interpreted, as follows:

In the broad and general sense, *dhamma* refers to "things," i.e. all things, both conditioned and unconditioned. From the vantage point of human cognition, *dhamma* refers effectively to "mind objects," or whatever is cognized by the mind, i.e. physical and mental phenomena. *Dhammavicaya*, therefore, involves the employment of wisdom to investigate the states determined and clasped, or recollected and presented, by mindfulness, the way they actually are, by discriminating, for example, wholesome and unwholesome states, blameable and blameless states, inferior and superior states, dark and bright states with their counterparts. This meaning is in accord with the use of *dhamma* in plural in the text of the Bojjhaṅgaparitta that reads *dhammānaṁ vicayo* [*tathā*] "[likewise] the investigation of *dhammas*" (*dhammas* = "things"), and is also evidenced, for instance, from the Discourse on the Body, which is in the Connected Discourses on the Enlightenment Factors, of the Saṁyutta Nikāya. Thus, *dhammavicaya* in the broad sense can be translated into English as "discrimination of states" or "investigation of phenomena."

In the narrow and specific sense, *dhamma* refers to "truth," or the teaching on the truth, as a mind object (especially in the context of meditation practice). *Dhammavicaya*, therefore, involves the exercise of wisdom to discern, examine, and investigate the Dhamma or (teaching on) the truth that has been heard or learned especially from monks who are accomplished in virtue, concentration, wisdom, liberation, and the knowledge and vision of liberation. This latter meaning, on the other hand, is

ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ และวิมุติญาณทัสสนะ ความหมายอย่างหลังนี้ก็ดังหลักฐานในสีลสูตรเป็นต้น ซึ่งอยู่ในโพชฌงคสังยุตต์ สังยุตตนิกายเช่นกัน *ธรรมวิจัย* ในความหมายอย่างแคบ จึงอาจแปลเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า "investigation of the Dhamma" หรือ "truth investigation"

เมื่อมองในแง่นี้ จึงอาจเห็นได้ว่า ธรรมวิจัยทั้งความหมายอย่างกว้างและความหมายอย่างแคบมีความเชื่อมโยงกัน ในเบื้องต้น ธรรมวิจัย หมายถึง การสอดส่องตรวจตราธรรมทั้งหลายโดยทั่วไป กล่าวคือ ทุกสิ่งอันเป็นธรรมารมณ์ที่สติจับไว้และส่งทอดมาให้ จะถูกจำแนกแยกแยะและสอดส่องตรวจตรา เมื่อธรรมะที่ได้สดับหรือเรียนมาก่อน เป็นสิ่งที่ถูกจำแนกแยกแยะและสอดส่องตรวจตรา อันเป็นธรรมารมณ์ที่สติระลึกได้และส่งทอดมาให้เช่นกัน ธรรมวิจัยจึงหมายเฉพาะถึงการสอดส่องตรวจตราธรรม หรือ (คำสอนเกี่ยวกับ) ความจริง

[๔] คำว่า **อภิญญา** มาจากรากศัพท์ *ญา* "รู้" กับ อุปสรรค *อภิ-* มีความหมาย ๒ อย่าง ขึ้นอยู่กับวิธีตีความอุปสรรค *อภิ-* ดังนี้

๑. เมื่อ *อภิ-* หมายความว่า "ยิ่ง; ใหญ่; เหนือ; ครอบงำ" คำว่า *อภิญญา* จึงมักแปลกันมาในภาษาไทยว่า "ปัญญาอันยิ่ง; ความรู้ยิ่ง" หมายถึง "ความรู้เหนือประสบการณ์สามัญ; ความรู้เหนือปกติวิสัย" ดังที่ใช้พูดถึง อภิญญา ๖ ได้แก่ (๑) *อิทธิวิธิ* "การแสดงฤทธิ์ได้" (๒) *ทิพพโสต* "หูทิพย์" (๓) *เจโตปริยญาณ* "ญาณที่ให้กำหนดใจผู้อื่นได้" (๔) *ปุพเพนิวาสานุสสติ* "การระลึกชาติได้" (๕) *ทิพพจักขุ* (ตาทิพย์) และ (๖) *อาสวักขยญาณ* "ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป"

๒. เมื่อ *อภิ-* หมายความว่า "มุ่งหน้า; มุ่งตรงไป; เผชิญ; ประจัน; ชัด" คำว่า *อภิญญา* จึงหมายถึง "ความรู้จำเพาะเจาะตรง; ความรู้ตรงชัด; ความรู้เจาะตรงชัด" กล่าวคือ การรู้ตรงชัดพอดีกับสิ่งนั้นๆ รู้ประจักษ์ตรงตัวตรงหน้าถึงสภาวลักษณะ ความหมายนี้มีปรากฏดังเช่นในลักษณะตัดสินพระธรรมวินัย

evidenced, for instance, from the Discourse on Virtue, which is also in the Connected Discourses on the Enlightenment Factors, of the Saṁyutta Nikāya. Therefore, *dhammavicaya* in the narrow sense can be rendered in English as "investigation of the Dhamma" or "truth investigation."

In this light, the broad and narrow senses of *dhammavicaya* can be seen as interconnected. Preliminarily, *dhammavicaya* refers to investigation of phenomena in general; that is, all phenomena, as mind objects clasped and passed on by mindfulness, are subject to discernment and investigation. When it is the Dhamma having been heard or learned that is thus discerned and investigated, also as a mind object recollected and passed on by mindfulness, *dhammavicaya*, therefore, refers particularly to investigation of the Dhamma or (teaching on) the truth.

[4] Derived from the root *ñā* "to know" with the prefix *abhi-*, the word **abhiññā** has two meanings, depending on how the prefix *abhi-* is interpreted.

1. With *abhi-* meaning "excessively; greatly; above; overpowering," the word *abhiññā* is traditionally often translated in Thai as "great wisdom; great knowledge," meaning "supersensory knowledge; supernormal knowledge" as used to refer to "the six superknowledges," namely: (1) *iddhividhi* "psychic potency, or magical powers," (2) *dibbasota* "divine ear, or clairaudience," (3) *cetopariyañāṇa* "knowledge of others' thoughts, or mind-reading," (4) *pubbenivāsānussati* "remembrance of one's previous births, or retrocognition," (4) *dibbacakkhu* "divine eye, or clairvoyance," and (6) *āsavakkhayañāṇa* "knowledge of the destruction of taints."

2. With *abhi-* meaning "aggressing toward; straightforwardly; face-to-face; confronting; explicit," the word *abhiññā* means "straightforward specific knowledge; explicit direct knowledge; explicit straightforward knowledge," i.e. knowing directly, explicitly, and exactly the thing in question—knowing its natural attributes empirically, squarely, and face-to-face. This meaning is found, for instance, in the seven criteria of the

๗ ประการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอุบาลี ได้แก่ (๑) *เอกันตนิพพิทา* "ความหน่ายสิ้นเชิง" (๒) *วิราคะ* "ความคลายกำหนัด (๓) *นิโรธ* "ความดับ" (๔) *อุปสมะ* "ความสงบ" (๕) *อภิญญา* "ความรู้ตรงชัด" (๖) *สัมโพธะ* "ความตรัสรู้" และ (๗) *นิพพาน* "ความหมดกิเลส ความดับทุกข์ และความพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด"

คำว่า *อภิญญา* ในโพชฌงคปริตร ก็เช่นกัน หมายถึง "ความรู้ตรงชัด" มิใช่ "ความรู้เหนือปกติวิสัย" ดังในอภิญญา ๖ และอาจแปลเป็นภาษาอังกฤษอย่างง่ายๆ ว่า "direct knowledge"

หนังสืออ้างอิง

- *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). ๒๕๔๘. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- ——————. ๒๕๕๓. *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- ——————. ๒๕๕๕. *พุทธธรรม*. ฉบับปรับขยาย. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- Bhikkhu Bodhi (trans.). 2000. *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*. vol. 2. Boston: Wisdom Publications.
- —————— (trans.). 2012. *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Ñāṇamoli Thera (trans.). 1982. *The Mindfulness of Breathing*. 5th ed. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Soma Thera (trans.). 1981. *The Way of Mindfulness*. 5th ed. Kandy: Buddhist Publication Society.

❊

Doctrine and the Discipline expounded by the Buddha to the Venerable Upāli, namely: (1) *ekantanibbidā* "utter disenchantment," (2) *virāga* "dispassion," (3) nirodha "cessation," (4) *upasama* "peace," (5) *abhiññā* "explicit direct knowledge," (6) *sambodha* "enlightenment," and (7) *nibbāna* "extinction of defilements, cessation of suffering, and emancipation from the chain of rebirths."

Likewise, the word *abhiññā* in the *Bojjhaṅgaparitta* means "explicit direct knowledge," not "supernormal knowledge" as in the six super-knowledges, and can be translated into English simply as "direct knowledge."

References

- *The Tipiṭaka in Thai Translation*. 1957. Bangkok: Department of Religious Affairs.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). 2005. *Dictionary of Buddhism*. Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan. (in Thai and English).
- ————. 2010. *Dictionary of Buddhist Terms.* Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan. (in Thai).
- ————. 2012. *Buddhadhamma.* revised and enlarged edition. Nakhon Pathom: Wat Nyanavesakavan. (in Thai).
- Bhikkhu Bodhi (trans.). 2000. *The Connected Discourses of the Buddha*: *A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*. vol. 2. Boston: Wisdom Publications.
- ———— (trans.). 2012. *The Numerical Discourses of the Buddha*: *A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Ñāṇamoli Thera (trans.). 1982. *The Mindfulness of Breathing*. 5th ed. Kandy: Buddhist Publication Society.
- Soma Thera (trans.). 1981. *The Way of Mindfulness*. 5th ed. Kandy: Buddhist Publication Society.

❊

บันทึกเรื่องลิขสิทธิ์การแปล

ขอแจ้งไว้เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปว่า เนื่องจากหนังสือทั้งปวงของอาตมภาพเป็นงานธรรมทาน เพื่อประโยชน์สุขของประชาชน ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ อยู่แล้ว เมื่อท่านผู้ใดเห็นคุณค่า และมีบุญเจตนานำไปแปลเผยแพร่ ไม่ว่าจะแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หรือจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หรือภาษาอื่นใด ก็เป็นการช่วยกันเผยแพร่ธรรมบำเพ็ญประโยชน์ให้กว้างออกไป

ผู้ที่ทำงานแปลนั้น ย่อมต้องใช้ความรู้ความสามารถในการที่จะแปล โดยสละเรี่ยวแรงสละเวลามิใช่น้อย ถ้าผลงานแปลนั้นทำด้วยความตั้งใจ น่าเชื่อถือหรือเป็นที่วางใจได้ ในเมื่ออาตมภาพไม่ถือค่าลิขสิทธิ์ ในงานต้นเรื่องนั้นอยู่แล้ว ลิขสิทธิ์ฉบับแปลนั้นๆ ก็ย่อมถือได้ว่าเป็นของผู้แปล ในฐานะเป็นเจ้าของผลงานแปลนั้น โดยผู้แปลดูแลรับผิดชอบคำแปลของตน และเป็นผู้พิจารณาอนุญาตเอง ในการที่จะให้ผู้หนึ่งผู้ใดนำฉบับแปลของตนไปดำเนินการอย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ว่าจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือพิมพ์จำหน่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตามแต่จะเห็นสมควร

ทั้งนี้ สิ่งที่ผู้แปลจะพึงร่วมมือเป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อ ก็คือ ทำการให้ชัด มิให้เกิดความเข้าใจผิดว่า อาตมภาพได้รับค่าตอบแทนหรือผลประโยชน์ใดๆ และแจ้งให้อาตมภาพในฐานะเจ้าของเรื่องเดิมได้ทราบทุกครั้งที่มีการตีพิมพ์ และถ้าเป็นไปได้ น่าจะมอบหนังสือที่ตีพิมพ์เสร็จแล้วประมาณ ๑๐ เล่ม เพื่อเป็นหลักฐานและเป็นข้อมูลทางสถิติต่อไป

อนึ่ง ผู้แปลอาจแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้ออีก โดยแสดงเจตนาตามความข้อใดข้อหนึ่ง หรือทุกข้อ ต่อไปนี้

ก) ให้อาตมภาพเจ้าของเรื่องต้นเดิมนั้นก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม พิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ โดยพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ข) ให้อาตมภาพ อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ค) ให้อาตมภาพก็ตาม วัดญาณเวศกวันก็ตาม อนุญาตให้ผู้ใดผู้หนึ่งพิมพ์งานแปลนั้นเผยแพร่ได้ เฉพาะในกรณีที่เป็นการพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

□

Memorandum on Translation Copyrights

This statement is hereby made to serve henceforth as guidelines [for prospective translators]. As all my books are meant to be gifts of the Dhamma for the welfare and happiness of the people, and are already without royalties, when anyone on seeing their merits wishes, out of good intention, to translate them for publication, whether from English into Thai or from Thai into English or any other language, it is deemed as helping with the promulgation of the Dhamma and furtherance of the public good.

Those working on translation projects must, of necessity, apply their knowledge and ability in their undertakings by putting in no small amount of effort and time. If their translation outputs are produced with attentiveness and are credible or reliable, and since I do not accept any royalties for my source texts, then the respective copyrights of those translations are to be acknowledged as belonging to the translators as proprietors of the translated texts. The translators themselves are to be in charge of and responsible for their own translations, and it is also at their own discretion as they see fit to grant permission to any party concerned to make any use of their translations, whether it be publishing for free distribution as gifts of the Dhamma or publishing for sale, in this country and abroad.

In this connection, what the translators are advised to cooperate to do, as a gesture of courtesy, is to make things clear so as to prevent the misunderstanding that I accept remunerations or any other benefits. They are also requested to notify me, as the original author, every time such a publication takes place. If possible, approximately ten copies of each published work should be given to me as evidence of the publication and for record keeping purposes.

In addition, the translators might further show their generosity by pledging to do any one or all of the following:

a) allow me, the original author, or Wat Nyanavesakavan to publish the translations for free distribution as gifts of the Dhamma;

b) allow me to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma;

c) allow me or Wat Nyanavesakavan to grant permission to any party concerned to publish the translations exclusively in the case of publishing for free distribution as gifts of the Dhamma.

Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto)

November 7, 2009



โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ BOJJHAṄGA: The Buddhist Way of Enhancing Health

XXVIII III MMXVI